



参考資料1

# 冬季の節電メニュー (ご家庭の皆様)

北海道電力管内

平成24年11月  
経済産業省

# 家庭の節電<今冬の節電のお願い>

## 今冬の節電へのご協力のお願い

今冬、北海道電力管内では瞬間的な需要変動に対応するために必要とされる予備率3%以上を確保できる見通しです。他方、大規模な発電所のトラブルが発生した場合、安定供給ができない可能性が懸念されます。

政府、電力会社においては、引き続き供給力の確保に最大限の努力をして参ります。冬の寒さが厳しい北海道において、安定的に電気を供給するため、大変なご迷惑をおかけしますが、以下のとおり節電のご協力をお願い申し上げます。

### 家庭では、いつ、どれだけ節電をすれば良い？

○平成22年度比▲7%以上の数値目標を伴う節電につきましては、以下の期間・時間帯においてご協力をお願いします。

12月10日(月)～12月28日(金) 16:00～21:00

1月 7日(月)～ 3月 1日(金) 8:00～21:00

3月 4日(月)～ 3月 8日(金) 16:00～21:00

○上記の期間・時間帯を除く12月3日(月)～3月29日(金)の8:00～21:00においても、数値目標を伴わない節電をお願いします。

※冬の北海道は夜間も電力需要が高い水準であるという性格を踏まえ、ピークシフトではなくピークカットによる節電をお願いいたします。

12/3	12/7	12/10	12/28	1/7	3/1	3/4	3/8	3/11	3/29
8:00～21:00 数値目標なしの節電		8:00～16:00 数値目標なしの節電		8:00～21:00 ▲7%以上の節電		8:00～16:00 数値目標なしの節電		8:00～21:00 数値目標なしの節電	
		16:00～21:00 ▲7%以上の節電				16:00～21:00 ▲7%以上の節電			

※土日・休日及び年末年始(12/31～1/4)を除きます。

※北海道電力管内にて節電をお願いする期間・時間帯において、それぞれの需要家の平成22年度の使用最大電力(kW)の値等を目安とした基準からの節電をお願いします。

※数値目標なしの節電については、一つの目安として定着節電として見込まれている平成22年度比▲3.3%を参考として下さい。

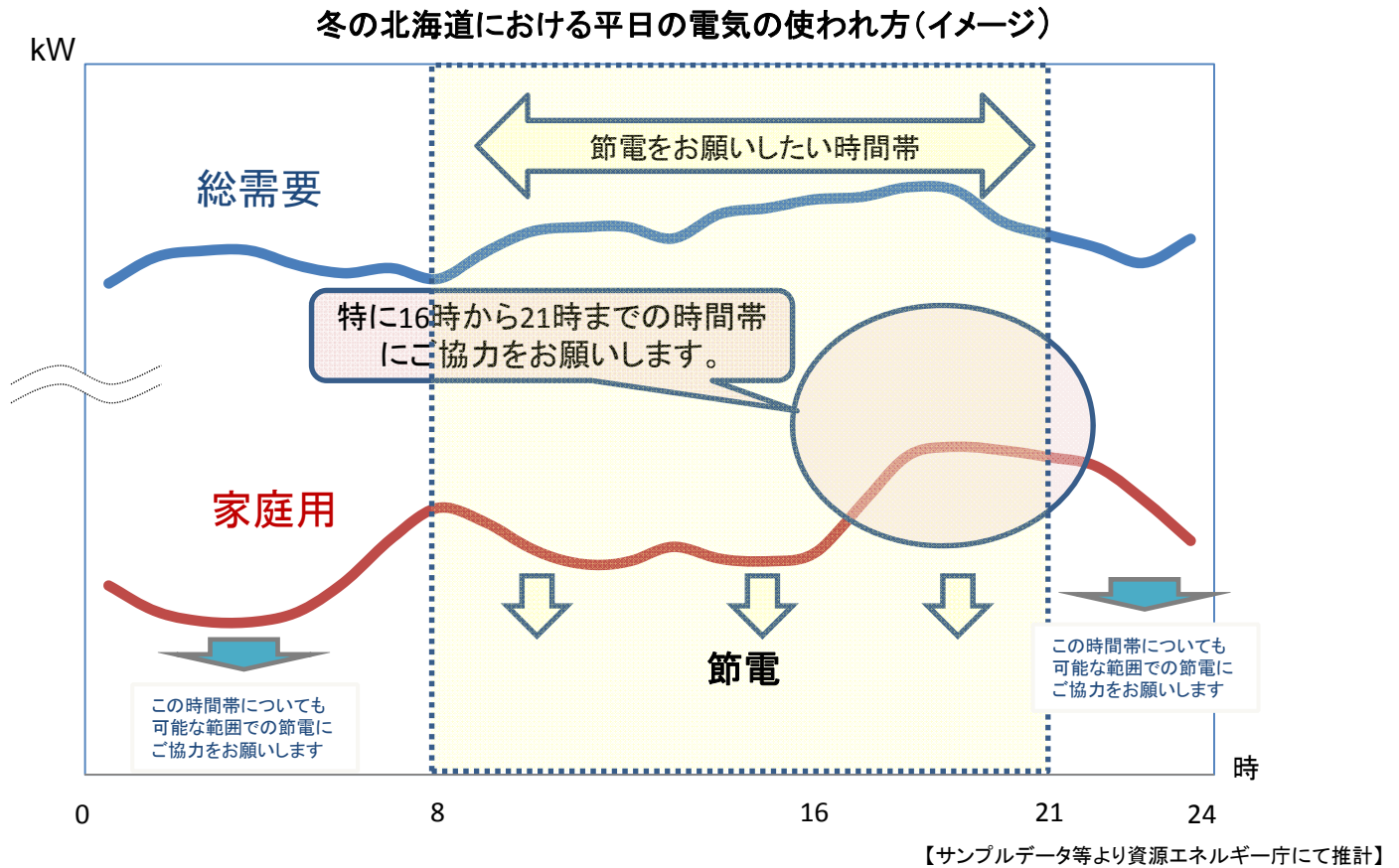
※気温の低下、降雪時などは、需要が増大する可能性があり、特に節電に取り組んでいただくことが重要です。

■高齢者、障害のある方々などは、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力(使用していない部屋の電気はこまめに消す等)をお願いします。

# 家庭の節電<今冬の節電のお願い>

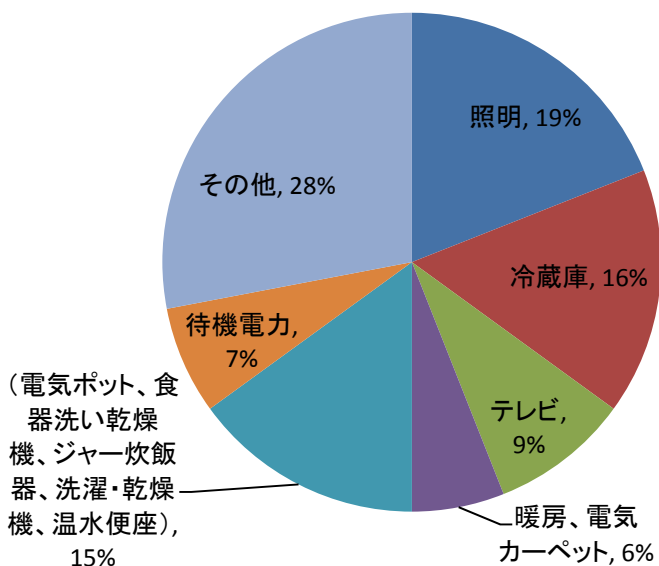
## 冬の電力使用の特徴

冬の北海道における電気の使用は、終日にわたり、ほぼ一定の高さで推移することが特徴となっています。家庭用においては、特に16時～21時までを中心に、電気製品の使い方を工夫することなどによる節電をお願いします。



## 家庭では、冬にどんな電気製品を使っている？

### 北海道の家庭における冬の19時頃の消費電力



【資源エネルギー庁推計】



照明、冷蔵庫、テレビを中心とした節電が重要です。また、北海道の冬に欠かせない暖房機器にはさまざまな種類のものがあります。消費電力が大きい暖房機器をお使いのご家庭は、これらの電気製品の節電もお願いします。

(消費電力目安)

電気カーペット	760~1,000W(3畳用)
ファンヒーター	1,150W
オイルヒーター	360~1,500W
ハロゲンヒーター	1,200W
電気ヒーター	800~1,000W

# 家庭の節電メニュー

「節電メニュー」の中から、それぞれのご家庭で無理なく実施できるものをチェックして頂き、以下を目安に合計が7%以上となるようにご協力をお願いします。

## 節電メニュー

節電効果  
(削減率)

チェック

照明	① ・不要な照明をできるだけ消しましょう。	6%	<input type="checkbox"/>
テレビ	② ・画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。	3%	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫	③ ・冬の間、冷蔵庫の設定を「弱」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。 食品の傷みにご注意ください	2%	<input type="checkbox"/>
温水洗浄便座	④ ・便座保温・温水の設定温度を下げ、不使用時はふたを閉めましょう。	1%	<input type="checkbox"/>
待機電力	⑤ ・リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。 ・長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう。	2%	<input type="checkbox"/>

※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合

 外出の際にも③、④、⑤の節電にご協力をお願いします。

※一般家庭のピーク時の消費電力(約1,000W)に対する削減率の目安  
※資源エネルギー庁推計

<照明> 不要な照明をできるだけ消す。 ..... ▲6%  
<温水洗浄便座> 便座保温・温水の設定温度を下げ、  
不使用時はふたを閉める。 ..... ▲1%

= 合計 ▲7%

又は、

<テレビ> 省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、  
必要な時以外は消す。 ..... ▲3%  
<冷蔵庫> 冷蔵庫の設定を「弱」に変える。 ..... ▲2%  
<待機電力> リモコンではなく、本体の主電源を切る。 ..... ▲2%

= 合計 ▲7%

## 節電メニュー

チェック

### 暖房機器、電気給湯機器、ルーフヒーティング、ロードヒーティング

暖房機器  
(暖房機器共通)

室内の設定温度を20℃にしましょう。なお、寒さを感じた場合は少し厚着をしましょう。

外出時、就寝時、人がいない部屋の暖房は無理のない範囲で控えるようにしましょう。

暖房エアコン、  
ヒートポンプ  
暖房

エアコンのフィルターはこまめに掃除しましょう。

室外機の周りに物を置かないようにしましょう。

ハロゲン、  
電気ヒーター

こまめに温度設定をしましょう。

電気カーペット

人のいる部分だけをあたためるようにしましょう。

設定温度を低めにしましょう。

床に熱が逃げないよう、断熱マットを敷くと効果的です。

給湯機器  
(電気温水器、  
エコキュート  
共通)

入浴しない間は浴槽にフタをしましょう。

洗面、食器洗いなどでお湯を使用する時は、湯温を少し低めにしましょう。

フルオートタイプで、浴槽内の冷めたお湯の温度を上げる時は、「追いだき」で温めなおすよりも「高温たし湯」にしましょう。

エコキュート

室外機の周りに物を置かないようにしましょう。

運転モードを「おまかせ」(メーカーによっては「おまかせ節約」「おまかせ省エネ」と表示)に設定して使用しましょう。

ルーフ  
ヒーティング

屋根に雪がないときは、こまめにスイッチを切りましょう。

ロード  
ヒーティング

在宅中は、自動運転から手動運転に変更し、路面状況に応じてこまめにスイッチを入り切りしましょう。



# 家庭の節電メニュー

## 節電メニュー

チェック

### 一般電気製品

冷蔵庫  壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。

電気ポット  お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切りましょう。

洗濯機  容量の80%程度を目安にまとめ洗いをしましょう。

パソコン  省電力設定を活用しましょう。

掃除機  紙パック式はこまめにパックを交換しましょう。

掃除機  掃除機の代わりにモップやほうきを使いましょう。


ライフスタイル  鍋物など、暖かい食事を家族一緒にとりましょう(ウォームシェア)。

ライフスタイル  家族団らんでTVを見たり、読書やゲームなどを楽しみましょう。

契約の見直しや見える化  契約電力の見直し(節電料金メニュー、適切なアンペア設定等)

契約の見直しや見える化 北海道電力にご相談ください。  
(ブレーカーの交換工事等が必要になる場合があります。)

電力会社のウェブサイトに登録いただき消費電力を「見える化」

 家庭には、他にも消費電力が大きい電気製品があります。  
できる限り使用時間を短縮する工夫をしていただくなど、ご協力をお願いします。

ジャー炊飯器

電気ポット

電子レンジ

ホットプレート

オープン  
トースター

IHクッキング  
ヒーター

食器洗い乾燥機

温水洗浄便座

ドライヤー

洗濯・乾燥機  
(乾燥)

浴室乾燥機

掃除機

アイロン

電気  
カーペット

ファン  
ヒーター

オイル  
ヒーター

ハロゲン  
ヒーター

電気  
ヒーター

等

## 家庭の節電メニュー＜取組みの例＞

節電・省エネの実施は、電気代の節約にもつながります。

例：冷蔵庫への詰め込みすぎをやめる……………年間約 960円の節約（冷蔵庫1台あたり）  
テレビ画面の輝度を下げる……………年間約 600円の節約（32V型液晶テレビ1台あたり）  
照明の点灯時間を1日1時間短縮……………年間約 430円の節約（54W白熱電球1灯あたり）  
照明を電球型蛍光灯に取り替える……………年間約1,850円の節約（54W白熱電球を12W電球型  
蛍光灯に取り替えた場合）

※上記の数値は、いずれも年間を通じて取り組んだ場合の目安です。

※詳細は、「家庭の省エネ大事典 2012年版」(<http://www.eccj.or.jp/dict/index.html>)をご覧ください。

### 統一省エネラベル

省エネ家電への買い替えや、LED照明への交換も節電・省エネに有効です。省エネ家電への買い替えに際しては、統一省エネラベルを参考にしてください。

（お使いの電気製品をより大型のものに替えると、消費電力が増えることもありますのでご注意ください。）



### ○節電時に注意していただきたいこと

- 暖房の控え過ぎにご注意いただき、体調管理には十分気をつけてください。
- 暖房器具をご使用の際は、「ご使用上の注意」等をご確認いただき、安全にお使いください。
- ポータブル石油ストーブ等をご使用される場合には、特に以下のことを注意しましょう。
  - ・定期的に窓を開けるなどして必ず換気をしてください。新鮮な空気が不足すると、一酸化炭素が発生します。
  - ・洗濯物や布団等はストーブの近くに置かないようにしましょう。
- 融雪用電力（ルーフヒーティング、ロードヒーティング等）の節電にご協力いただく場合は、落雪事故、水道及び路面凍結による事故にご注意ください。
- 外気温度が低い時や建物の断熱性能が低い場合、室温の低下による結露の発生にご注意ください。
- それぞれのご事情に応じ、生活に支障のない範囲でご協力をお願いします。

## 家庭の節電<節電・電力需給に関する情報等>

### 節電・電力需給に関する情報等

#### ■節電・電力需給に関する情報をwebでご紹介しています

政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」

<http://www.setsuden.go.jp>

経済産業省ホームページ

<http://www.meti.go.jp/setsuden/index.html>

北海道電力「でんき予報」

<http://denkiyoho.hepco.co.jp/forecast.html>

■でんき予報(供給余力)の凡例



#### ■節電診断、省エネ診断、出張説明会等のご案内

工場やオフィスビル等における無料の節電・省エネ診断を行う「無料節電診断」「無料省エネ診断」を実施しています。

また、地方自治体や公的な組織、民間の業界団体などが参加費無料で開催する節電・省エネに関する説明会に、節電・省エネの専門家を無料で派遣する「無料講師派遣」も実施しています。

対象事業者・申込方法等については、節電・省エネ診断等に関するポータルサイト <http://www.eccj.or.jp/shindan/index.html> をご確認ください。

この他にも、全国の小学校に節電・省エネの専門家である「省エネ家電コンシェルジュ」を派遣する「省エネ出前授業」を実施しています。申込方法等については、省エネ家電普及促進フォーラムのホームページ

<http://www.shouenekaden.com> をご確認ください。

#### ■節電・電力需給に関するお問い合わせはこちら

経済産業省 03-3501-1511(代表)

北海道経済産業局 011-709-2311(内2702、2703)資源エネルギー環境課